



耕三寺

たていし園瓦版

<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp

VOL. 19
3月1日号



「春待ち茶」で一足お先に春。

少しずつ春の訪れを感じ、新茶の季節が待ち遠しくなってきました。

新茶の季節に新茶が開始するのは5月上旬頃です。それまで待てないという方に、一足お先に春を感じる「春待ち茶」のご案内。

春らしいパッケージでお届けする当園の春待ち茶。まだ今年の新茶ではございませんが、この「春待ち茶」用を選びすぐれたすつきりとして深い味わいのおいしいお茶となっております。

・「春待ち茶」

1050円／100g



桜茶で春を体感

もうすぐ桜の季節ですね。

桜は、古くから日本人にとつて最もなじみの深い花といつても過言ではありません。散つてゆく桜の花びらを見ているだけでも情緒があります。

そんな春の象徴である桜を、お茶としていただく「桜茶」で春を感じてみませんか？

桜茶はお祝いの席で飲まれる、とても縁起のよいお茶です。原料は八重桜を梅酢と塩で漬けたもの。一般的な桜（ソメイヨシノ）より、花びらが多く色が濃いため八重桜を桜茶に使用します。

桜独特の香りには、クマリンという成分をはじめとする数種の芳香成分からできています。香りにはリラックス効果（疲労回復、安眠）もあります。また、クマリンは二日酔いにもok。

桜の花びら（特に葉柄の部分）には薬効があるのでのどやせき風邪にもお勧め。（ちなみに熱の風邪には菊茶がいいとか）

頂き方は、軽く塩を水で落とし、湯呑みに1つ入れお湯を注ぎます。お湯の代わりに緑茶や昆布茶もお勧め。お花見には桜茶の焼酎割りや桜ご飯なんていうのはいかがでしょう。

桜茶で春を五感で楽しみましょう！

・桜茶（錦城）35g

約10〜15人分

・・・367円



アツアツ茶粥

風邪気味や食欲のないときにお勧めなのがこの茶粥。体を温め、消化を促進してくれます。お好みの具でオリジナル粥を楽しんでください。

作り方は、米1〜2カップに対してお茶2と1〜2カップを目安に鍋に入れて火にかけ、煮立ったら弱火で約40分炊きます。刻んだ茶殻、サツマイモ、白身魚、青菜、梅干など好みの材料を加えてお召し上がり下さい。

おいしいお茶の見分け方

おいしいお茶と呼ばれるものは、若く柔らかい新芽を原料とし、香りと味に深みとコクが感じられます。

とはいってもなかなか見分けるのは難しいもの。また、おいしいといわれるお茶イコール自分にとっておいしいお茶とは限りません。

目安として煎茶で一般的によいとされるのは、

・形：丸みがあつて細く引き締まっているもの。形は均一が上質。

・色・つや：黒味がかつた深緑色で鮮やかな光沢のあるもの。

・香りと水色：香りは長持ちするのものがよいお茶です。水色は明るく澄んでいて沈殿物の少ないもの。

・味：甘みや旨み、渋味や苦味が程よく調和され、飲んだ後に清涼感の味わかるもの。

耕三寺

瀬戸内海に浮かぶ生口島にある浄土真宗本願寺派の寺院。地元出身の事業家耕三寺耕三が、母の菩提追悼のため1936年から30年の歳月をかけて建立。24の堂塔は全国の有名寺院の建物をモデルにしている。

なかでも日光東照宮の陽明門を手本にした孝養門は華やかで瀬戸内の「浄土」の観がある。これらの堂塔を彩る桜は樹齢10〜50年のソメイヨシノで、約200本あります。

茶の効能

虫歯予防

食後の一杯のお茶は、口臭予防、虫歯予防に効果があります。

お茶を飲むことで口の中に残っている食べ物のかすを洗い流し、消臭作用で知られるフラボノイドが臭いを消してくれます。

また、カテキンが虫歯の元になる細菌の繁殖と歯垢を防止し、フッ素には歯の表面を強くして虫歯を予防する効果があり、さらに口の中のベタつき感を洗い流してくれるサポニンも含まれています。

登山など、しばらく歯磨きができないときは、お茶のうがいで代用できます。

飲食店で出されるお茶もとても意味深いものに感じられますね。